

# 腸活・薬膳・発酵パワー

病気ではないけれど・・・  
何となく・・・そんな不調を、  
薬膳や発酵を学ぶことでココロとカラダを  
整えてみませんか！

講師：永野 貴子（漢方医・薬膳師・麴師）

内容：薬膳や発酵を学ぶことで健やかなカラダづくりを目指します。  
自宅で出来る麴造りも学びますよ。

日時：①2月10日（土）10：00～12：00 那覇市中央公民館  
②2月24日（土）10：00～13：00 牧志公設市場3階

募集期間：令和6年1月15日（月）～2月5日（月）

※電話・窓口受付は平日9時～午後5時までです。

対象：那覇市内在住、在勤、在学の18歳以上

参加料：2,000円（材料費等）

定員：12人（超えた場合は抽選）

申込方法：直接来館、電話またはQRコードを読み込みオンラインで申し込む。

問い合わせ：那覇市中央公民館 098-917-3442

